INFLUENCE

N° 135.

DES MOYENS FOURNIS PAR L'HYGIÈNE

SUR LES

PROGRÈS DE LA CONVALESCENCE;

DISSERTATION

Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris le 16 juin 1830, pour obtenir le grade de Docteur en médecine;

PAR J. HAXO, d'Épinal,

Département des Vosges;

Ex-Chirurgien sous-Aide-Major breveté à l'hôpital militaire de la Garde royale; Chirurgien Aide-Major commissionné au septième régiment de dragons.

A PARIS,

DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT LE JEUNE,

Imprimeur de la Faculté de Médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n°. 13.

1830.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

M. LANDRÉ-BEAUVAIS, Doyen.	Messieurs
Anatomie	CRUVEILHIER, *Suppléant.*
Physiologie	DUMÉRIL, *Examinateur.*
Chimie médicale	ORFILA.
Physique médicale	PELLETAN.
Histoire naturelle médicale	CLARION.
Pharmacologie	GUILBERT.
Hygiène	ANDRAL, *Président.*
Pathologie chirurgicale	MARJOLIN. / ROUX.
Pathologie médicale	FIZEAU. / FOUQUIER.
Opérations et appareils	RICHERAND.
Thérapeutique et matière médicale	ALIBERT.
Médecine légale	ADELON.
Accouchemens, maladies des femmes en couches et des enfans nouveau-nés	
Clinique médicale	CAYOL. / CHOMEL. / LANDRÉ-BEAUVAIS. / RÉCAMIER.
Clinique chirurgicale	BOUGON. / BOYER. / DUBOIS, *Examinateur.* / DUPUYTREN.
Clinique d'accouchemens	DENEUX, *Examinateur.*

Professeurs honoraires.

MM. DE JUSSIEU, DES GENETTES, DEYEUX, LALLEMENT, LEROUX.

Agrégés en exercice.

Messieurs	Messieurs
Baudelocque.	Dubled.
Bayle.	Dubois.
Berard.	Gerdy, *Suppléant.*
Blandin, *Examinateur.*	Gibert.
Bouillaud, *Examinateur.*	Hatin.
Bouvier.	Lisfranc.
Briquet.	Martin Solon.
Brongniart.	Piorry.
Cloquet.	Rochoux.
Cottereau.	Sandras.
Dance.	Trousseau.
Devergie.	Velpeau.

Par délibération du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A LA MÉMOIRE

DE MES PARENS.

A MON ONCLE MATERNEL,

MONSIEUR J.-A. GUILGOT,

Fabriquant de papiers à Épinal.

J. HAXO.

Digitized by the Internet Archive
in 2025

https://archive.org/details/influencedesmoye0005unse

INFLUENCE

DES MOYENS FOURNIS PAR L'HYGIÈNE

SUR LES

PROGRÈS DE LA CONVALESCENCE.

Considérations générales.

L'un des points de la médecine pratique auquel on m'a toujours paru n'accorder que trop peu d'attention, c'est la convalescence.

Rien de plus simple en apparence, pour le médecin comme pour le malade, que la conduite à tenir pour ramener à cette harmonie parfaite qui constitue la santé, des organes affaiblis, il est vrai, mais placés par une médication sage et mesurée dans les conditions les plus favorables au complet recouvrement des forces.

Cependant, combien de fois des sujets déclarés convalescens, abandonnés à leur propre raison, ne sont-ils pas retombés tout à coup dans un état plus alarmant que jamais? Combien de victimes ne compte-t-on pas d'un calme trompeur, d'une fausse sécurité? Chaque jour ne nous rend-il pas témoins de semblables événemens? Et si l'on veut mûrement réfléchir aux suites toujours si graves

d'une rechute, si l'on apprécie justement tout le danger dont une nouvelle secousse menace un organisme tout palpitant encore d'une souffrance à peine calmée, et dont la susceptibilité à s'ébranler de nouveau est en raison directe de la gravité des maux auxquels il vient d'échapper, alors on est naturellement conduit à chercher quelles sont les causes qui entravent si souvent la marche des convalescences, les influences qui peuvent être favorables à leurs progrès, et quels sont les agens qui doivent les rendre solides et durables.

Dans l'exercice journalier de l'art de guérir, cette étude est loin d'être toujours faite; la plupart du temps, elle paraît de trop peu d'importance pour qu'on s'y arrête. Mais ce n'est pas le seul écueil contre lequel viennent échouer tous les soins prodigués au malade; lui-même est souvent sourd à la voix de la raison, et dans son impatience d'arriver enfin à une santé parfaite, il abuse de ses forces à peine renaissantes; puis viennent les influences étrangères, le zèle aveugle, l'amitié inconsidérée : que d'ennemis à combattre! Dans ma pensée, la convalescence est une chose si importante que, loin d'abandonner à lui-même un malade qui m'aurait été confié, après que la disparition des symptômes les plus graves ferait regarder la maladie comme terminée et le retour à la santé peu éloigné, alors surtout je l'environnerais de soins d'autant plus empressés que l'affection aurait été plus sérieuse, plus longue, et qu'il faudrait un moindre choc pour ranimer tous les accidens.

Mon intention n'est pas, dans cette courte dissertation, de chercher à fixer la ligne de démarcation qui sépare la maladie de la convalescence, ni même de décrire celle-ci dans toutes ses périodes, d'en suivre les progrès ou les accidens; mais, ainsi que l'annonce le titre que j'ai choisi, je me bornerai à reproduire quelques considérations sur les agens hygiéniques qui peuvent en arrêter les progrès ou en favoriser le cours.

Quelque difficulté qu'il y ait à assigner le terme où s'arrête la maladie pour faire place à la convalescence, et surtout à ne pas con-

fondre celle-ci avec le passage de l'affection à la chronicité, il est néanmoins des signes généraux d'après lesquels il est permis de juger que le mal a cessé de faire des progrès et que les fonctions ont une tendance à rentrer dans leur équilibre normal : ainsi, la cessation des douleurs, du trouble général de l'économie, le retour du repos pendant la nuit, un vague sentiment de satisfaction et de bien-être, la réapparition des habitudes et des mouvemens naturels, la lucidité des perceptions et des sensations jusqu'alors troublées, une expression calme et régulière de la physionomie, la sérénité des traits, un commencement de coloration et de fraîcheur ; l'âme s'ouvre à la joie, à l'espérance; tous les sentimens affectueux, si long-temps éloignés, reviennent ranimer l'être profondément ébranlé ; l'esprit est plus libre, un contentement intérieur inexprimable se fait ressentir : en même temps que cette révolution s'opère, le pouls perd sa fréquence, revient à son état naturel ; la respiration reprend son rythme habituel, la langue s'humecte, la peau s'assouplit, l'appétit se prononce, les sécrétions se rétablissent, les excrétions fournissent des produits de bonne nature; enfin, toutes les fonctions tendent à rentrer dans leurs limites respectives, et si l'état de santé n'est point encore parfait, la nature a du moins ressaisi tous ses droits et va reprendre sa marche calme et régulière.

Ce tableau, bien incomplet, ne peut, il est vrai, s'appliquer à tous les cas, mais il donne une idée de cet état qui, n'étant déjà plus la maladie, n'est pas encore la santé; et, d'ailleurs, j'ai dû nécessairement me restreindre à des généralités, car il m'eût été impossible d'entrer dans tous les détails de la convalescence de chaque maladie; d'ailleurs, toutes ont des traits qui leur sont communs, et ne diffèrent que par certaines particularités dépendantes de la nature et de la gravité de l'affection à laquelle elles succèdent, et de l'importance des organes compromis.

Quand aucun accident ne vient entraver la marche de la convalescence, elle peut donc être considérée comme une série, une succession d'états différens, se rapprochant de plus en plus de celui de

santé et servant de passage de l'état morbide des organes au rétablissement parfait de l'accord qui doit régner entr'eux pour que les fonctions dont ils sont chargés s'exécutent pleinement et librement. Mais il s'en faut beaucoup que les choses se passent toujours régulièrement, et que rien vienne jamais s'opposer aux efforts bienfaisans de la nature : plus les ravages de la maladie auront été profonds, plus le passage à l'état de santé sera long et périlleux, car alors les désordres à réparer seront plus grands, et il faudra nécessairement à l'organisme une plus grande énergie pour réagir contre les causes de destruction qu'il renferme et pour en triompher. On peut donc dire, d'une manière générale, que la durée de la convalescence est en raison directe de celle de la maladie, et du nombre et de l'importance des organes compromis.

Souvent, malgré les plus belles apparences, en dépit des soins les plus éclairés, la nature trompe tous les efforts, et, après quelques améliorations obtenues, tout à coup et sans cause apparente, nul progrès vers la santé ne se fait plus remarquer; la débilité générale, loin de se dissiper peu à peu, augmente chaque jour; la face redevient pâle, livide; les yeux perdent le brillant qu'ils avaient déjà repris; la douce joie qui animait les traits du visage se dissipe, le découragement survient; les digestions sont pénibles, la nutrition se fait mal ou ne se fait pas; les sécrétions diminuent, se suppriment ou s'altèrent; les excrétions se dérangent, leur nature se vicie de nouveau; la maigreur générale augmente; souvent l'infiltration des membres inférieurs survient; une petite toux sèche et fréquente tourmente le malade, surtout le soir; la diarrhée accroît son affaiblissement. Peu à peu ses sensations deviennent confuses, ses idées ne se coordonnent plus. Souvent un sombre désespoir s'empare de lui; il sent que la vie lui échappe, il voudrait s'y rattacher, il se cramponne, pour ainsi dire, à l'espoir d'un mieux qu'il ne peut atteindre. Quelquefois, au contraire, malgré les symptômes les plus alarmans, malgré les signes les plus évidens d'une destruction prochaine, le malade se fait illusion complète sur sa situation, il calcule la durée de sa maladie, il en

voit la fin, il en devance le terme, il se forge mille brillantes chimères, il s'éteint enfin au milieu des plus rians projets, fruits trompeurs d'une imagination vers laquelle semblent s'être concentré tout le reste des forces de la nature morale.

Dira-t-on, dans ce cas, qu'il y avait réellement convalescence, mais que les organes trop profondément altérés, soit par la maladie, soit par une médication trop active, n'ont pu retrouver en eux-mêmes assez d'énergie pour redevenir graduellement propres à remplir leurs fonctions; qu'en un mot, la constitution du sujet était épuisée, qu'il a dû succomber?

Ne serait-il pas plus rationnel de dire que la maladie n'était que palliée; que le mieux, qu'on avait pris pour un signe certain du début de la convalescence, n'était qu'un de ces momens de relâche que la nature sait se réserver, même au milieu des plus cruelles souffrances? Et, en effet, que nous montre, dans la plupart des cas, l'ouverture des cadavres dans des occasions comme celle-ci? la dégénérescence tuberculeuse des poumons, la destruction de l'un deux, des hypertrophies du cœur, des tumeurs anévrysmales, des signes de phlogose de l'estomac, des ulcérations, des perforations même aux intestins, etc., etc. Qui pourrait énumérer toutes les altérations qui se rencontrent journellement, quand on cherche dans l'anatomie pathologique la cause de tous les désordres remarqués durant le cours d'une maladie?

Il faut avouer cependant que, souvent, lors même que la convalescence est manifeste, lorsqu'on a le plus de droits de compter sur un rétablissement prompt et solide; il faut avouer, dis-je, qu'il peut survenir des accidens, des entraves qui la rendent stationnaire, ou même la font rétrograder jusqu'au point que, la débilité croissant chaque jour, elle devienne un véritable état morbide auquel il faut se hâter de remédier activement. Il faut alors redoubler de soins pour éloigner du sujet toutes les causes qui peuvent rappeler la maladie antérieure ou en déterminer une nouvelle; et, pour cela, il est in-

dispensable d'apprécier la nature des agens dont il est entouré, leur influence sur une économie détériorée, et, d'après cette étude, activer leur action ou la diminuer, selon l'occurrence.

Par tout ce qui précède, on voit combien il est important de chercher à connaître quelles sont les modifications imprimées aux organes, et par conséquent aux fonctions par telles ou telles affections, et la nature des différens agens hygiéniques avec lesquels l'organisme ainsi modifié va se trouver en contact, si l'on veut apprécier exactement quels vont être les effets de ces agens sur l'économie ébranlée du convalescent.

A l'issue des maladies graves, tous les appareils organiques qui ont dû participer plus ou moins, selon le degré d'importance de la fonction dont ils sont chargés, à la souffrance de ceux qui ont été plus spécialement le siége de la maladie, tous les appareils organiques, dis-je, prennent part à l'état général de faiblesse de toute la machine; toutes les fonctions atteintes, plus ou moins profondément, sont aussi plus ou moins profondément altérées; les perceptions sont lentes, obtuses, parce que le centre nerveux a souffert, ainsi que les organes des sens; l'innervation paraît épuisée; les mouvemens musculaires sont lents et pénibles; la respiration difficile, embarrassée, n'élabore qu'un sang pauvre et dénué de matériaux réparateurs; la digestion est longue, souvent interrompue, s'accompagnant de douleurs, de malaise; l'absorption, souvent trop active, élimine plus vite que la nutrition ne peut assimiler; celle-ci d'ailleurs se fait mal à l'aide d'un sang pauvre et mal préparé; les sécrétions, activées, pour l'ordinaire, concourent encore, par les pertes qu'elles occasionent, à la débilité générale. Quant à la puissance génératrice, elle semble, dans la plupart des cas, être tombée dans le plus profond engourdissement; en un mot, l'équilibre est rompu de toutes parts, et si l'organisme ne souffre plus, on voit qu'il est encore loin de remplir toutes les conditions dont l'ensemble constitue la santé.

Voilà donc une constitution nouvelle transformée ainsi par la maladie; étudions les modificateurs puissans qu'elle va rencontrer, cher-

chons à connaître la nature et le mode d'action des puissances hygiéniques avec lesquels elle va se trouver en contact.

Ces modificateurs, ces puissances sont : le climat, les saisons, l'habitation, les vêtemens, les alimens, les boissons, l'exercice et tous les moyens moraux, dont l'influence sur le rétablissement de la santé me paraît incontestable.

L'influence du climat sur l'homme, considéré dans l'état de santé, a toujours été reconnue ; elle a fait l'objet des recherches des médecins les plus célèbres depuis la plus haute antiquité. Cette partie de l'hygiène a, sans contredit, fait beaucoup de progrès ; mais il est permis de se demander pourquoi l'on n'a pas appliqué les connaissances acquises, sous ce rapport, au traitement de la convalescence. En effet, si des organes sains en reçoivent des modifications si importantes, quand l'économie animale est douée de toute la force, de toute l'énergie nécessaire pour réagir contre tout ce qui tend à l'influencer, que sera-ce donc quand l'organisme, profondément ébranlé, sera, de toute nécessité, plus aisément impressionné, quand les effets du climat se feront d'autant plus profondément ressentir que ces mêmes organes auront moins de force pour réagir? Il est facile alors de se faire une idée de la circonspection avec laquelle devra agir un médecin qui conseillera à son malade d'aller habiter tel ou tel climat. Ainsi, pour citer un exemple : si les poumons sont les organes primitivement atteints, si c'est de leur grande susceptibilité qu'on doive redouter des accidens, il faudra diriger le malade vers les pays méridionaux, dont le climat doux et l'air pur seront très-favorables à une respiration peu active, qui, n'obligeant pas l'organe pulmonaire à une action trop étendue et trop souvent répétée, l'exposera moins à une rechute. Si la maladie, trop avancée, fait redouter le développement de la phthisie pulmonaire, cette précaution deviendra plus urgente encore et pourra retarder, peut-être même faire avorter le mal. Les contrées septentrionales conviennent mieux, au contraire, dans le cas de maladie des voies digestives ; là, un air vif, sec et frais, souvent renouvelé par les vents qui règnent ordinairemsnt dans ces

contrées, stimulera convenablement la peau, les membranes muqueuses, invitera à un exercice modéré, excitera l'appétit, réveillera l'activité des sécrétions et celle de l'innervation, et imprimera à la convalescence une marche franche et rapide.

Les saisons doivent aussi fixer l'attention du médecin; elles produisent sur l'homme sain les effets les plus évidens; à plus forte raison doivent-elles influencer le convalescent, non-seulement par la différence de température qui les distingue, mais encore par la variété des productions qu'elles font naître, et par celle des phénomènes moraux qui se développent sous leur influence.

Le printemps et l'automne paraissent être généralement plus favorables aux convalescens que l'hiver et l'été : dans ces deux dernières saisons, la chaleur et le froid sont trop extrêmes; et quoique l'homme puisse, jusqu'à un certain point, remédier à cet inconvénient par les moyens que l'art met à sa disposition, il n'en est pas moins vrai qu'il se ressent toujours plus ou moins de l'état de l'athmosphère; d'ailleurs dans ces deux saisons la température est sujette à beaucoup plus de variations que pendant le reste de l'année. Tout le monde sait qu'au printemps et à l'automne la chaleur athmosphérique est modérée, dans nos climats du moins; l'air est aussi plus pur, il contient moins de vapeurs d'eau et d'émanations putrides : qui ne connaît d'ailleurs l'influence du printemps sur tout ce qui a vie dans la nature, mais surtout sur l'homme; un surcroît de vitalité semble se répandre dans les organes, la circulation prend plus d'activité, la poitrine se dilate plus largement, pour laisser distendre le poumon par une plus grande quantité d'air; les forces digestives semblent doublées, la nutrition est plus active, il en résulte une calorification plus grande, une innervation plus considérable. L'être éprouve alors plus vivement le sentiment de ses forces; son âme s'ouvre aux plus délicieuses sensations, son cœur cède aux plus doux penchans, une sympathie plus étroite semble le rattacher à tout ce qui existe. En automne, la fraîcheur qui se répand dans l'air vient ranimer l'énergie des organes énervés par les chaleurs d'une saison

brûlante, les ressorts relâchés de la machine humaine semblent se remonter : les productions les plus variées viennent à l'envi offrir à l'homme leurs brillans tributs, et répandre leur bienfaisante influence sur l'organisme. Dans ces deux saisons, d'ailleurs, un plus égal partage de la durée des jours et des nuits permet une plus favorable distribution de la chaleur des uns, de la fraîcheur des autres, et font une plus juste part à l'activité et au repos.

L'exposition du territoire, la constitution et la nature du sol devront aussi être prises en grande considération : ainsi, par exemple, on sait que les terrains bas et plats sont ordinairement humides, environnés d'un air dense, nébuleux, peu agité ; que les pays montueux sont, au contraire, secs, que l'air y est vif, agité, plus raréfié. Ainsi les premiers conviendront plus spécialement aux convalescens de maladies du poumon, du cœur, parce que la respiration y est plus facile et la circulation moins active. Les seconds, au contraire, seront avantageusement recommandés aux sujets dont une phlegmasie gastro-intestinale aura énervé les forces, ainsi qu'à ceux qu'un trop grand développement du système lympathique expose aux maladies si longues de ce genre d'organes. En effet, l'influence de l'air semble là se manifester surtout sur les voies digestives et tendre à diminuer la susceptibilité morbide de l'appareil lymphatique, en imprimant à la circulation un surcroît d'action, une vitalité plus grande.

L'exposition de l'habitation du convalescent sera aussi l'objet de l'attention sérieuse du médecin ; en effet, il est loin d'être indifférent que cette habitation soit soumise à l'action des vents du nord ou à celle des vents du midi, qu'elle reçoive les rayons du soleil à son aurore ou à son déclin : tantôt on conseillera d'habiter la ville et tantôt la campagne ; il sera quelquefois nécessaire de rechercher un logement au niveau du sol, quelquefois et le plus souvent on devra le préférer dans les étages supérieurs ; il est inutile de nous appesantir sur tous ces détails.

L'athmosphère dans laquelle devra vivre le convalescent sera,

autant que possible, pure, sèche, d'une température de 14 à 16°. Réunissant ces qualités, l'air stimule convenablement les organes, accélère leurs mouvemens, excite la circulation, favorise les sécrétions et les exhalations, augmente la contractilité musculaire. Si, au contraire, l'air est humide ou trop chaud, le corps devient mou, débile, engourdi, pesant, le système musculaire perd sa propriété contractile, exécute ses mouvemens avec difficulté : la moindre occupation fatigue, énerve; aussi la température chaude humide est-elle très-défavorable aux convalescens.

L'air devient plus nuisible encore au convalescent, s'il contient des émanations provenant des étangs, lacs, marais, de la décomposition des végétaux et des débris d'animaux, enfin de tout ce qui peut vicier sa composition. On conçoit que ces causes délétères agiront sur le convalescent avec d'autant plus d'énergie et de promptitude, qu'elle s'adressent à des organes faibles et qui ne peuvent réagir contre elles.

Les vêtemens des convalescens doivent être plus chauds que dans l'état sain, la calorification étant peu active et le corps étant devenu plus sensible à l'action du froid. Les tissus de laine et de coton, appliqués immédiatement sur la peau, sont très-salutaires : mauvais conducteurs du calorique, ils en empêchent la déperdition et en maintiennent l'équilibre dans l'économie, point très-essentiel.

Le lit doit être préférablement composé de sommiers de crin : la plume, immédiatement appliquée au corps, excite une transpiration trop abondante, qui affaiblit beaucoup à la longue. Les couvertures seront modérément épaisses : leur trop grande pression est incommode, et leur poids active aussi la transpiration cutanée. L'air doit pouvoir circuler librement autour du lit : on proscrira en conséquence, autant que possible, et les alcoves et les rideaux.

Les soins de propreté sont d'une trop grande importance pour qu'il n'en soit pas fait une mention toute particulière : ainsi, non-seulement le linge devra être changé souvent, mais les bains tièdes seront utilement employés; simples, le plus souvent, quelquefois

aromatiques, les bains non-seulement entretiennent la netteté de la peau, enlèvent les débris de l'épiderme, mais encore ils dilatent les pores, et par ce moyen entretiennent et facilitent les fonctions de l'organe cutané. Mais quelques précautions sont nécessaires pour que leur action bienfaisante ne soit pas contrariée, et que leur usage ne devienne pas plus nuisible qu'utile : ainsi, la chambre où le bain sera préparé devra être convenablement chauffée et mise à l'abri de l'influence de l'air extérieur; le travail de la digestion devra être terminé, etc. En sortant de l'eau le corps sera enveloppé de linges secs, modérément chauffés; de légères frictions, soit avec une flanelle, soit avec une brosse douce, assoupliront la peau et ajouteront encore aux bons effets du bain.

Mais nous voici arrivés à l'un des articles les plus importans de l'hygiène du convalescent, je veux dire le régime alimentaire. Le médecin devra apporter dans la prescription du genre d'alimens dont il permettra l'usage au convalescent la plus scrupuleuse attention, car personne n'ignore l'immense influence exercée par les voies digestives sur toute l'économie, et quelles modifications diverses tel ou tel genre d'alimentation exerce sur ces organes eux-mêmes. Ce n'est donc pas seulement sous le rapport de la quantité que les alimens doivent occuper le médecin, mais aussi, et plus spécialement, sous le rapport de leurs qualités, parce que c'est par ces qualités surtout qu'ils produisent des effets si marqués sur l'organisme.

Ainsi, par exemple, on sait d'une manière générale qu'un régime *purement végétal* fatigue les organes digestifs, ralentit la circulation, produit peu de chaleur animale, diminue l'activité de la nutrition, amollit le courage, détruit l'activité des passions, affaiblit celle de l'esprit, énerve les organes reproducteurs, et finit par donner au corps une constitution lâche et molle, qui le prédispose aux maladies chroniques, au scorbut, aux scrophules, etc.; que le régime *purement animal* fortifie tous les organes, vivifie toutes les fonctions, excite la digestion, accélère la circulation, produit beaucoup de chaleur, active

la nutrition, les sécrétions, anime les facultés intellectuelles et génératrices, développe le tempérament sanguin et prédispose à toutes les maladies aiguës.

Ce sera donc le plus souvent dans un mélange sage et convenablement ordonné de ces deux genres de régime que le convalescent trouvera celui qui devra lui être le plus favorable : il y a néanmoins des occasions où l'on devra faire usage de l'un à l'exclusion de l'autre ; mais ces cas-là sont rares. Les alimens étant destinés à entretenir l'intégrité de nos organes en réparant leurs pertes journalières, on sent de quelle importance il est qu'ils soient pris dans des quantités et doués de qualités telles, que non-seulement ils ne puissent altérer les tissus avec lesquels ils vont être mis en contact, mais encore qu'ils soient tellement assimilables, qu'ils soient aptes à y porter la vie, et à réparer les altérations qui auraient pu les atteindre.

Aussi tous les alimens consacrés à l'usage du convalescent seront de bonne qualité, frais, et en général préparés simplement. Il devra n'en prendre que peu à la fois, sauf à y revenir plus souvent ; l'estomac se trouvera mieux d'entrer plusieurs fois par jour dans un exercice modéré que d'être obligé d'employer une grande énergie pour opérer la digestion d'une trop grande quantité d'alimens ingérés en une seule fois.

On ne saurait trop appuyer sur l'importance des précautions qui doivent présider au choix des alimens du convalescent ; et, pour se convaincre de la vérité de cette remarque, qu'on réfléchisse à l'influence si directe de l'alimentation sur le recouvrement progressif des forces et le rétablissement de la santé.

Quelles différences, en effet, n'offrent pas les substances alimentaires dans leur composition, dans leurs qualités? En général, on doit donner la préférence à ceux qui, sous le plus petit volume, offrent le plus d'élémens nutritifs ; tels sont, les consommés, les jus de viandes légères, les crèmes de riz, les œufs frais, le sagou, le tapioka, le

chocolat, et tous les analeptiques dont l'usage est si avantageux, surtout au début des convalescences.

Plus tard, on pourra mettre le convalescent à l'usage d'un régime plus substantiel, plus excitant ; le pain léger bien cuit, la chair du veau, du bœuf; quelque gibier, tel que caille, perdrix ; le poisson, les légumes de toute espèce, les fruits bien mûrs, les mets sucrés, conviendront à des organes qui ont déjà récupéré quelques forces. On doit retarder l'emploi des viandes noires, des mets épicés, etc., comme produisant une excitation trop forte.

Le lait est l'une des substances alimentaires dont l'ingestion doit être plus spécialement recommandée, quand l'estomac toutefois peut s'en accommoder ; la digestion en est ordinairement facile, et l'on retire souvent les meilleurs effets de son usage journalier.

La quantité des alimens devra être proportionnée à la force des organes : plus ceux-ci auront été profondément altérés, plus on devra apporter de précautions dans la gradation à suivre dans l'alimentation. En général, des repas peu copieux, mais souvent répétés, me semblent préférables. On ne doit jamais permettre que l'appétit soit complètement satisfait ; l'estomac, encore faible, se trouverait surchargé, et la digestion, si elle se faisait, serait lente, pénible, douloureuse, accompagnée de flatuosités, d'aigreurs, de rapports amers.

L'âge, le sexe, la constitution du convalescent devront nécessairement apporter quelques modifications dans le genre d'alimentation. L'enfance, la jeunesse réparant leurs pertes avec activité, et fournissant d'ailleurs à l'accroissement du corps, auront besoin d'une nourriture plus abondante et plus substantielle. Les adultes, les vieillards surtout, ne croissant plus, ne réparant que lentement, n'useront pas des alimens en même quantité ni de même nature. Les femmes, plus irritables, douées d'une sensibilité plus exquise, d'une excitabilité plus grande, devront être soumises à un régime modifié

dans les limites indiquées par ces conditions inhérentes à leur nature.

Il faut avoir soin aussi de ne pas trop insister sur le même genre de substances nutritives; les organes finissent par s'y habituer et ne sont plus convenablement excités; le goût s'émousse, et les effets du régime ne répondent plus aux espérances que l'on avait conçues. Il faut donc chercher, autant que possible, à introduire beaucoup de variété tant dans les qualités que dans les quantités des substances alimentaires.

Quant à la manière de préparer les alimens, on doit avoir soin qu'ils soient toujours servis à un degré convenable de cuisson, et qu'ils perdent le moins possible de leurs qualités nutritives; les viandes rôties ou grillées sont, en général, préférables, et demandent moins d'assaisonnemens, qui sont autant d'excitans.

L'eau pure, à part certains cas, ne convient pas aux convalescens : cette boisson n'est pas assez excitante, mais le vin pur l'est trop. Le mieux est donc de mélanger ces deux substances; mais vers la fin du repas l'on peut permettre un peu de vin pur, tel que du bon vin de Bordeaux ou du vieux Bourgogne : la légère excitation amenée par l'ingestion de cette petite quantité dispose à une bonne digestion et en hâte le moment. L'usage du café et des spiritueux sera sévèrement interdit; le thé même convient à fort peu de personnes.

Dès que le convalescent est en état de supporter l'exercice, il faut l'engager à s'y livrer, car il excite la contractilité musculaire, augmente la force des muscles, favorise l'influx nerveux, accélère la circulation, active les fonctions de la peau; et en renouvelant souvent l'air qui est introduit dans les poumons, il anime leur action, il stimule l'appétit et procure à l'esprit, presque toujours préoccupé des convalescens, une salutaire distraction.

Dans le début, lorsque les forces du malade ne lui permettent que des mouvemens doux et modérés, il faudra se contenter des prome-

nades en voiture, en bateau, sur un cheval docile et qui n'ira qu'au pas : la douce agitation qui résulte, pour le corps, de cet exercice, qui laisse dans l'inaction les organes locomoteurs, a sur l'affermissement de la santé la plus salutaire influence, et prépare convenablement le malade à des mouvemens plus étendus et à des secousses plus vives. Dans cette première espèce, le mouvement est communiqué par une impulsion étrangère ; mais dans la seconde, à laquelle on aura peu à peu préparé les organes du convalescent, il se meut par lui-même, en vertu de la force de contraction de ses muscles. Ce n'est pas sans peine, et surtout sans fatigue, que le corps se remet peu à peu à des efforts dont il a depuis long-temps perdu l'habitude ; l'affaissement succède à la plus légère agitation ; le besoin du repos, du sommeil, se fait fréquemment sentir, mais il faut se garder de céder trop facilement à ce penchant à la paresse et à l'inertie ; il faut, au contraire, le combattre, le vaincre par une gymnastique graduée, qui mette en jeu les organes de la locomotion et dissipe peu à peu cet état de stupeur dans lequel est plongé l'organisme après une maladie longue et grave.

L'époque de la journée où devra être pris l'exercice variera nécessairement suivant la saison, mais en général la matinée me paraît être l'instant le plus favorable ; l'atmosphère devra, autant que possible, être sèche, d'une température de quatorze à seize degrés. Il ne sera donc pas indifférent de choisir les lieux élevés et bien aérés préférablement aux lieux bas et renfermés, qui sont constamment plus humides et parconséquent moins sains. On évitera, bien entendu, le voisinage des étangs, des marais, dont les miasmes seraient si nuisibles, surtout pour des organes affaiblis.

Pour retirer de l'exercice actif tout l'effet qu'on est en droit d'en attendre, il faut en graduer sagement la force et la durée ; la gymnastique, si favorable aux convalescens, et dont on a pu constater à Paris, depuis quelques années, les heureux effets, grâce à l'établissement trop peu connu et encouragé du colonel *Amoros;* la gymnastique,

dis-je, poussée jusqu'à la fatigue, énerve, au lieu de fortifier, et augmente la débilité du malade, au lieu d'amener l'affermissement de sa santé; la transpiration trop active qu'elle excite ajoute encore à la faiblesse, qui va toujours croissant si l'on ne sait pas s'arrêter à temps. et si l'on n'a pas soin de se mettre à l'abri des causes qui peuvent répercuter l'excrétion de la peau.

Les exercices gymnastiques présentent un grand nombre de variétés, depuis la simple promenade à pied, à la campagne, dès le matin, dans la belle saison, exercice des plus salutaires, jusqu'aux courses rapides à cheval, la chasse, l'escrime, etc., auxquels on ne doit se livrer que lorsque les forces sont à peu près entièrement revenues.

Au surcroît d'activité imprimé à tous les organes par cette agitation plus ou moins grande à laquelle vient de se livrer le convalescent succède ordinairement une espèce de lassitude, qui invite le corps et l'esprit au repos et au sommeil. Au réveil, un sentiment de mieux-être est répandu dans tout l'organisme; il semble qu'un surcroît de vie vienne animer toutes les fonctions; l'appétit surtout se prononce avec énergie; les facultés intellectuelles semblent sortir de leur long assoupissement : le convalescent se sent renaître, son âme s'ouvre à toutes les impressions, son cœur à tous les sentimens bienveillans. Mais pour que tous ces effets se manifestent, il ne faut pas que le repos soit trop prolongé; on doit lui assigner de justes limites et se faire une loi de ne jamais les dépasser.

Nous n'avons parlé jusqu'ici que de la direction à imprimer aux forces physiques du convalescent, nous avons montré son organisme soumis à l'action des agens physiques extérieurs; mais nous devons aussi parler de l'influence des agens moraux, des affections, des facultés intellectuelles sur les progrès de la convalescence : c'est encore du ressort de l'hygiène.

Les passions, ces terribles et constans ennemis de l'homme, sont

pour l'ordinaire affaiblies par les mêmes causes qui ont affaibli le corps; mais quand les forces physiques se réveillent, il est à craindre que les passions, retrouvant leur énergie primitive, n'impriment à l'organisme une impulsion d'autant plus puissante qu'elle aura été plus long-temps comprimée. Ne doit-on pas redouter aussi que le choc qu'elle vont communiquer à une machine frêle encore et délicate ne la brise et ne la rejette au fond de l'abîme d'où elle sort à peine? Que de précautions à prendre alors, de la part de ceux qui entourent le convalescent, pour affaiblir les impressions, donner le change aux désirs, détourner les émotions trop fortes ! Qui ne connaît les désastreux effets d'un amour violent, de la jalousie, de la haine, de la colère? Si ces passions, qui remuent si profondément l'homme sain et bien portant, ont sur lui souvent une si funeste influence, que sera-ce donc quand ces puissantes causes de désordres séviront contre une constitution affaiblie, contre des organes qui manquent d'énergie. Ici viennent souvent échouer tous les soins, toutes les précautions, tant les passions quelquefois nous maîtrisent et nous entraînent en dépit de tous les efforts employés à leur résister.

Cependant il faut s'efforcer de ramener le calme dans l'esprit inquiet du malade, empêcher de trop grandes contentions d'esprit, le détourner du tumulte du grand monde, éloigner, autant que possible, la cause de ses émotions, lui procurer des distractions douces et agréables, tromper ses ennuis par la culture des beaux arts; surtout émouvoir doucement son âme par les charmes de la musique, occuper agréablement son imagination par des jeux, des spectacles variés. C'est par un mélange heureux de ces différentes circonstances que l'on pourra parvenir à maîtriser des penchans trop prononcés et à accélérer le retour à la santé.

Quelquefois un changement de climat devient nécessaire, et dans ce cas, beaucoup de médecins très-sages conseillent les voyages, et surtout l'usage des eaux minérales.

Certes, mon intention n'est pas de contester les bons effets qu'on

retire souvent de l'usage des eaux thermales ; mais je crois que, pour la plupart de ceux qui les fréquentent habituellement, ce n'est pas à la vertu de ces eaux qu'ils doivent attribuer la bonne santé qu'ils en rapportent. Qui ne sait que partout aujourd'hui, mais surtout à Paris, aller prendre les eaux est une affaire de mode, de convenance, une occasion de plaisirs surtout, un motif de distraction. Pour s'en convaincre, qu'on parcourre les endroits le plus en réputation, Baden, Aix-la-Chapelle, le Mont-d'Or, Plombières, Bagnères, rien de plus gai et en même temps de plus actif que la vie qu'on y mène : promenades, concerts, bals, jeux, courses à cheval, en voiture ; c'est un cercle de plaisirs ; on n'a pas un instant à soi ; à peine s'il reste assez de temps pour penser aux bains, aux verres d'eau. Cependant le grand air fait son effet ; le plaisir, qui est la grande affaire de chacun, fait oublier les affections chroniques, les douleurs, les rhumatismes, les vapeurs; on a bien autre chose à faire qu'à être malade : et, certes, en entrant au salon où se rassemblent les baigneurs, on ne se douterait pas qu'on fût dans une société de malades et de convalescens, toutes les figures portent l'empreinte de la joie, de la satisfaction qu'on éprouve de se sentir revivre. Et qu'importe, après tout, que ce soit l'eau qui vous procure le soulagement de vos maux ? ce que vous venez chercher, c'est la santé; c'est surtout la cessation de votre ennui, de votre dégoût de la vie, maladie qui affecte surtout le grand monde : eh bien, continuez à vous rendre à ces brillans rendez-vous des ennuyés de toutes les parties de l'Europe ; livrez-vous aux bruyantes distractions qu'on y trouve ; poursuivez le plaisir ; jettez-vous à corps perdu dans l'existence si active qu'on y mène ; oubliez, si vous le voulez, le bain, la boisson, l'effet des *eaux* n'en sera pas moins incontestable, et le retour de votre gaîté, de votre embonpoint, viendront convaincre les plus incrédules.

La même chose, à peu près, peut se dire des voyages; c'est surtout aux changemens successifs de climats, à la variété des vues, des positions, à l'espèce d'agitation qui travaille le voyageur, à la cu-

riosité satisfaite, etc., qu'il faut rapporter les bons effets qu'ils produisent.

Enfin, la respiration de l'air natal est un des plus puissans moyens qui puisse influer sur une organisation détériorée, surtout si parmi les causes qui ont amené et entretenu le mal qu'on veut réparer on a pu remarquer un ennui profond, un vif désir de revoir le toit paternel, cette soif enfin de revoir les lieux qui nous ont vu naître, qui, si elle n'est pas satisfaite, peut causer la mort.

Qu'est-ce, en effet, qu'aller respirer l'air natal? N'est-ce pas aller soumettre ses organes souffrans, ses facultés morales affaiblies à toutes les influences favorables dont l'idée se rattache à celle de la patrie, du lieu de la naissance, du sein de la famille? Quelles douces émotions viennent assaillir l'âme si facilement impressionnable du convalescent, lorsque, entouré de sa famille, de ses amis, il est l'objet de leurs soins, de leurs empressemens, de leur tendre sollicitude? Quels heureux effets ne doit-on pas attendre des soins prodigués par une mère, des attentions si délicates d'une sœur, d'une amie? Quels moyens, quelque puissans qu'ils soient, pourraient remplacer ces objets de la tendre affection de tous ceux qui sentent battre leur cœur?

Une remarque que je ne puis me dispenser de faire en terminant, est relative au penchant qu'ont les convalescens qui sentent renaître leurs forces pour les plaisirs de l'amour : c'est là un écueil qu'il faut éviter. Ces dangereux plaisirs énervent rapidement le convalescent, font échouer la conduite la plus sage et la plus éclairée. On doit attendre que les forces soient entièrement revenues.

Une fois la marche de la convalescence bien décidée, il est rare que l'on soit obligé d'avoir recours à la thérapeutique, surtout si les moyens hygiéniques dont nous avons parlé sont convenablement dirigés. Quelquefois cependant l'emploi des toniques pourra être indiqué; mais on ne devra les employer qu'avec la plus grande circonspection, et après s'être assuré que les organes sont en état de supporter leur

action. Si quelques accidens inflammatoires se manifestaient, il faudrait se hâter de les combattre par les moyens indiqués. Une précaution importante, et qu'il ne faut pas négliger, c'est de tenir libre le ventre des convalescens. On fera usage, à cet effet, de lavemens simples, que l'on rendra légèrement laxatifs, si cela devient nécessaire.

On se gardera de provoquer le sommeil, au moyen de l'administration des opiacés : leur influence sur le système nerveux, et par conséquent sur l'innervation, ne peut que nuire à l'affermissement de la santé et retarder l'époque de son entier rétablissement. L'exercice tôt ou tard amènera un repos naturel et réparateur. Enfin, dans toutes les circonstances que nous avons successivement parcourues, la conduite à tenir dépend beaucoup de l'âge, du sexe, de la constitution, des habitudes du sujet, et plus encore du genre de maladie et du traitement auquel le malade a été soumis.

FIN.

HIPPOCRATIS APHORISMI.

I.

Si à morbo bellè comedenti, corpus non proficiat, malum. *Sect.* 2, *aph.* 31.

II.

Corpora impura, quò plus nutriveris, eò magis ledæs. *Ibid.*, *aph.* 10.

III.

Si à morbo, cibum quis capiens non roboretur, indicat corpus uberiori alimento uti; si verò modicè epulanti idem eveniet, evacuatione indigere; sciendum est. *Ibid.*, *aph.* 8.

IV.

Attenuata longo tempore corpora, lente reficere oportet; quæ verò brevi, celeriter. *Ibid.*, *aph.* 7.

V.

Ubi fames, non oportet laborare. *Ibid.*, *aph.* 16.